

## **RACHUNEK SUMIENIA**

### **Modlitwa przed rachunkiem sumienia**

Wszechmogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem, odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie ze wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany, umocni moją słabość. Daj mi światło Twego Ducha, aby udzielił mi łaski skruchy, bym odważnie odwrócił się od zła, które popełniłem oraz pokornie i z prostotą wyznał moje grzechy wobec Kościoła; abym naprawił, co tylko - z Twoją pomocą - mogę naprawić. Umocnij moją nadzieję, aby moje postanowienie poprawy było niezłomne. Chcę stanąć w prawdzie, nie chcę niczego ani przed Tobą, ani przed sobą ukrywać. Chcę spojrzeć w twarz Twojego Syna, który jest dla mnie Drogą, Prawdą i Życiem, chcę, aby osądziły mnie Jego słowa. I prowadź mnie, Ojcze, do Ciebie, abym Cię wielbił na wieki wieków. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

### **PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE**

Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

1. Zaniedbywałem modlitwę osobistą i rodzinną
2. Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary
3. Zaparłem się wiary
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary
5. Wstydziałem się wiary (w pracy, na ulicy, w domu)
6. Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez czytanie Pisma Św., książek religijnych.
7. Narzekałem na Pana Boga, np. w trudnościach
8. Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu.
9. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy, korzystałem z nich
10. Znieважаłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy
11. Ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport... itp. bardziej niż sprawy Boże i zbawienie duszy...
12. Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo... itp.
13. Odwodziłem innych od Boga, mszy św., modlitwy.
14. Dałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem

## **DRUGIE PRZYKAZANIE BOŻE**

Nie będziesz, brał imienia Pana Boga Twego nadaremno

1. Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże - bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia...
2. Błuźniłem przeciw Bogu lub Świętym
3. Nie dotrzymywałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu
4. Przysięgałem niepotrzebnie lub fałszywie?
5. Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte – które?
6. Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie
7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...
8. Nosilem lub noszę symbole religijne jako ozdobę, maskotkę lub fetysz - a nie jako zewnętrzny wyraz wiary...
9. Brałem udział w seansach spirytystycznych.

## **TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE**

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

1. Nie przeżywałem po chrześcijańsku w rodzinie Dnia Pańskiego
2. Opuściłem z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane
3. Spóźniłem się na Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane.
4. We Mszy świętej nie brałem czynnego udziału.
5. Pracowałem w niedzielę lub w inne święto bez koniecznej potrzeby
6. Znieважаłem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych rozrywkach
7. Robiłem zakupy w niedzielę

## **CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE**

Czcij ojca twego i matkę swoją

1. Nie okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunku...
2. Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem, biłem ich, wstydziałem się swoich rodziców...
3. Nie starałem się pomóc rodzicom...
4. Nie byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom...
5. Nie modliłem się za rodziców...

### Obowiązki rodziców

6. Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów).
7. Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci...
8. Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej,
9. Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi
10. Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo...
11. Byłem niesprawiedliwy w karaniu.
12. Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek, np. w oglądaniu telewizji, używania komp.
13. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znak wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy religijne)...
14. Nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka...
15. Krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo
16. Wtrącałem się w pożycie małżeńskie dzieci, powodując konflikty...
17. Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka...

### Obowiązki małżonków

18. Nie kochałem szczerze męża/żony.
19. Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka.
20. Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka.
21. Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy.
22. Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew
23. Nie dochowałem wierności małżeńskiej
24. Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny
25. Ograniczaliśmy liczbę dzieci dla własnej wygody.
26. Nasz dom nie jest wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego.

### **PIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE – Nie zabijaj**

1. Szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenie tytoniu, picia alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku...
2. Usiłowałem popełnić samobójstwo
3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci.
4. Lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie...
5. Zabiłem człowieka, może nie narodzonego
6. Stosowałem środki wczesnoporonne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do tego
7. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży
8. Stosowałem zapłodnienie *in vitro*, namawiałem lub byłem za tym
9. Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś...
10. Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem...
11. Szkodziłem bliźniemu (w jaki sposób?).
12. Namawiałem do grzechu (jakiego?).
13. Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym.
14. Lekceważyłem przepisy bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy..
15. Niszczyłem moje naturalne otoczenie lub nie przestrzegałem obowiązujących przepisów odnośnie do ochrony środowiska naturalnego...
18. Gardziłem drugim człowiekiem...
19. Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem
20. Nie modliłem się za osobistych wrogów i prześladowców...
21. Nie przebaczyłem komuś w swoim sercu...
22. Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu, odmówiłem mu pomocy...
23. Nie panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości... itp.
24. Bawiłem się cudzym kosztem...
25. Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie lub u innych
26. Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne
27. Niszczyłem przyjaźń między ludźmi...
28. Zaniedbuję swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny...
29. Przebywałem w złym towarzystwie...
17. Znęcałem się nad zwierzętami...

## **SZÓSTE PRZYKAZANIE BOŻE i DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE**

Nie cudzołóż, - Nie pożądaj żony bliźniego twego

1. Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i daru seksualności
2. Miałem upodobanie w myślach nieskromnych
3. Pragnąłem widzieć nieskromności.
4. Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, fantazję, filmy, widowiska, pornografię...
5. Popełniłem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą
6. Pożądałem drugiej osoby.
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych. np. podejrzane osoby, obrazki porno, książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne...
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy porno...
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i zachowaniu...
11. We wzajemnym pożyciu stosowałem: stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne...
12. Nie starałem się poznać naturalnych metod kierowania płodnością...
13. Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia...
14. Nie uświadamiałem stopniowo swoich dzieci w dziedzinie seksualnej...
15. Stwarzałem sytuacje rozbudzające pożądanie
16. Podglądałem życie seksualne innych...
17. Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie
18. Obnażałem się publicznie dla podniecenia innych
19. Spowodowałem zwlekanie z rodzeniem dzieci z urojonych przyczyn.
20. Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym
21. Planowałem i zmierzałem do rozwodu
22. Rozwiodłem się
23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek (cywilny)

## **SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE**

Nie kradnij

## **i DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE**

Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego

1. Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną).
2. Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów...
3. Zatrzymałem rzecz znaną lub pożyczoną...
4. Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem...
5. Dałem się przekupić przez dawanie albo branie łapówek...
6. Zniszczyłem cudzą własność...
7. Oszukałem bliźniego w handlu...
8. Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego...
9. Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę...
10. Przywiązywałem się do rzeczy materialnych...
11. Byłem skąpy wobec potrzebujących...
12. Marnowałem talenty swoje i innych

## **ÓSME PRZYKAZANIE BOŻE**

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

1. Kłamałem i kłamię z przyzwyczajenia...
2. Posądzałem lekkomyślnie...
3. Bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)...
4. Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy...
5. Byłem obłudny wobec bliźniego...
6. Nie zachowałem powierzonej mi tajemnicy albo sekretów...
7. Nie dotrzymałem słowa, obietnic...
8. Osądzałem bliźnich...
9. Byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem...
10. Zwalałem winę na bliźniego...
11. Doniosłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem...
12. Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)...
13. Fałszowałem dokumenty...

## PRZYKAZANIA KOŚCIELNE

**I Przykazanie:** W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.

1. Czy w każdą niedzielę chodzę na Mszę świętą?
2. Czy uczestniczę aktywnie we Mszy świętej?
3. Czy powstrzymuje się w Dzień Pański od prac niekoniecznych?

**II przykazanie:** Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty

1. Czy przygotowuję się do sakramentu pokuty z miłości do Boga i Kościoła?
2. Czy Korzystam chociaż raz w roku z sakramentu pokuty?

**III przykazanie:** Przynajmniej raz w roku w okresie wielkanocnym przyjąć komunię świętą.

1. Czy przystąpiłem w okresie wielkanocnym do Komunii świętej?
2. Czy nie lekceważę Pana Jezusa zbyt rzadko przyjmując Go w Komunii Św.?

**IV przykazanie:** Zachować nakazane posty i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach

1. Czy powstrzymuje się od pokarmów mięsnych w każdy piątek? (obowiązuje od 14 roku do końca życia)
2. Czy zachowywałem post ścisły w Środę Popielcową i Wielki Piątek? (czyli tylko jeden posiłek do sytości; obowiązuje od 18 do 60 roku życia)
3. Czy w każdy piątek w ciągu roku oraz w całym okresie Wielkiego Postu powstrzymywałem się od udziału w zabawach z tańcami i głośną muzyką?

**V przykazanie:** Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła

1. Czy troszczę się o braci i siostry w wierze, szczególnie tych potrzebujących pomocy?
2. Czy troszczę się o potrzeby wspólnoty Kościoła parafialnego i diecezjalnego? (potrzeby utrzymania materialnego parafii: budowy, remontów i utrzymania budynków kościelnych i utrzymania kapłanów; rozwój działalności misyjnej)

## MODLITWA PO RACHUNKU SUMIENIA:

Ojcze, dzięki Twemu światłu poznałem mój grzech, poznałem moją słabość. Poznałem, jak daleko od Ciebie, ja — syn marnotrawny — odszedłem. Daj mi teraz siłę, abym znalazł odwagę, by do Ciebie powrócić i wobec Ciebie, wobec Twojego Kościoła wyznać moje grzechy. Daj mi łaskę doskonałego żalu za moje grzechy, daj łaskę naprawienia wszystkich krzywd. Przez Mękę Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, a mojego Pana, udziel mi przebaczenia moich grzechów. Umocnij swoją Miłością moje postanowienie, aby żyć w pokoju z Tobą i wszystkimi moimi braćmi i siostrami, daj mi łaskę wewnętrznego pokoju. Bądź zawsze ze mną, Ojcze mojej nadziei.

**Wzbudź sobie teraz szczery żal za popełnione grzechy i autentyczną chęć poprawy na przyszłość!**

### Uczynki miłosierdzia względem duszy

1. Grzeszących upominać.
2. Nieumiejętnych pouczać.
3. Wątpiącym dobrze radzić.
4. Strapionych pocieszać.
5. Krzywdy cierpliwie znosić.
6. Urazy chętnie darować.
7. Modlić się za żywych i umarłych.

### Uczynki miłosierdzia względem ciała

1. Głodnych nakarmić.
2. Spragnionych napoić.
3. Nagich przyodziać.
4. Podróżnych w dom przyjąć.
5. Więźniów pocieszać.
6. Chorych nawiedzać.
7. Umarłych pogrzebać.